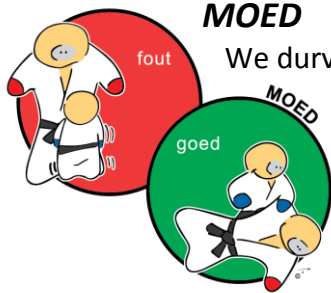


# KARATE CODE

Voor de karateka ouder dan 12



## MOED

We durven onze mening geven en doen dit op een vriendelijke en hoffelijke manier.

We volharden, en beginnen opnieuw na een mislukking. We geven niet op, ook niet als het even moeilijk is.

Wij durven kumite doen tegen een grotere en sterkere tegenstander.

We durven kiezen voor de moeilijke weg.

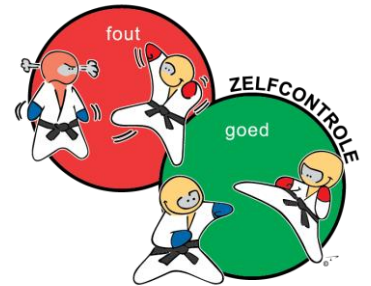
## ZELFCONTROLE

We bergen alles wat we nodig hebben voor de training of de wedstrijd proper en netjes op in onze sporttas.

We eten gezond en nemen eerder een appel dan een chocoladereep.

We zorgen dat we op tijd komen voor de training of wedstrijd.

We controleren onze aanval, zodat we onze kameraden niet kwetsen.



## HOFFELIJKHEID

Op de karatetraining groeten we iedereen met een korte hoofdbuiging.

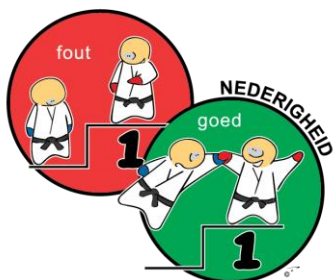
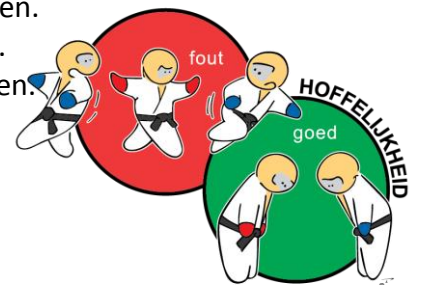
We zetten onze Mp3-speler en GSM af als we de sporthal binnen komen.

We gebruiken sociale netwerksites om contact te houden met vrienden binnen en buiten de karate.

We weten dat we de uitstraling van onze sport hierdoor mee bepalen.

We schrijven of vertellen enkel zaken als we er 100% zeker van zijn.

We steken een handje toe als de trainer of onze ouders er om vragen.



## NEDERIGHEID

We weten dat we al iets kunnen maar ook dat we toch nog veel kunnen leren.

We zijn blij als we winnen, maar blijven er kalm bij.

Wij begrijpen dat ouders en trainers soms een andere mening hebben dan de onze.

## EERLIJKHEID

Wij oefenen correct, ongeacht onze graad, door snel en duidelijk aan te vallen.

We gaan eerlijk na waarom we niet op training waren.

Wij geven antwoord als ons iets gevraagd wordt en geven aan wat we wel of niet willen vertellen.

